



تاریخ	۱۲
اسفند	۱۳۹۸
دوشنبه	

## سخن بزرگان

زندگی مانند دوچرخه سواری است. برای اینکه بتوانید تعادل خود را حفظ کنید باید همیشه در حرکت باشید.

(اینشتین)

## سلامت



صفحه	۶
شماره	۲۷۴۶
سال	بیست و پنجم

محققان کانادایی می گویند؛

### نوشیدن آب آلبالو موجب بهبود عملکرد ورزشی می شود



محققان دریافته اند نوشیدن آب آلبالو به بهبود عملکرد ورزشی کمک می کند. مطالعات محققان دانشگاه ساسکاچوان کانادا نشان می دهد آلبالو ترش موجب بهبود عملکرد ورزش اسقامتی در بین شرکت کنندگان می شود. فیلیپ چیلیک، سرپرست تیم تحقیق، آلبالو به شکل آبمیوه یا پودر به شکل قابل توجهی موجب بهبود عملکرد ورزشی اسقامتی به مدت ۷ روز تا ۱.۵ ساعت قبل از دوچرخه سواری، شنا یا دویدن می شود.

### درمان کبودی و ورم چشم در اثر ضربه

کبودی چشم چیست و چه کاری می توانم انجام دهم؟  
رنگ آبی تیره و کبودی در بافت اطراف چشم، راسیاهی چشم می گویند. هفتت به طور طبیعی از بین می رود و نیازی به مراقبت پزشکی ندارد. چه زمانی به پزشک مراجعه کنید؟  
در صورت وجود خون روی چشم یا سردرد شدید باید به پزشک مراجعه احتمالاً سردرد نیز وجود داشته باشد.  
هرگونه خونریزی در داخل چشم نیز به مراقبت های پزشکی احتیاج دارد، زیرا ممکن است آسیب چشم دیده شود که می تواند منجر به مشکلات بینایی شود.  
علل کبودی چشم  
دعوا، سقوط و تصادفات جاده ای علل عمده کبودی چشم است.  
وقتی چیزی به روی صورت فرد ضربه می زند، سیاهی چشم رخ می دهد. این می تواند یک توپ، یک مشت، یک درب یا یک مورد دیگر باشد.  
سیاهی چشم نیز می تواند بعد از برخی از انواع جراحی دندان یا زیبایی ایجاد شود. کبودی می تواند چند روز طول بکشد.  
یک سیاهی چشم به خودی خود خطرناک نیست و تغییر رنگ معمولاً به دلیل کبودی در اطراف چشم است. با این حال، گاهی اوقات، این می تواند نشانه وضعیت جدی تر باشد.  
کبودی در اطراف هر دو چشم، معروف به چشم راکون، ممکن است یک شکستگی جمجمه یا نوع دیگری از آسیب دیدگی سر باشد. این امر نیاز به توجه فوری پزشکی دارد.  
اثرات و علائم سیاهی چشم  
اگر فردی به ناحیه اطراف چشم آسیب وارد کند، احتمالاً متوجه تورم می شوید.  
با گذشتن تورم، رنگ پوست تغییر خواهد کرد. ابتدا قرمز رنگ خواهد بود، سپس به تدریج به رنگ آبی تیره، بنفش تیره و احتمالاً سیاه تغییر خواهد کرد.  
ممکن است درد به طور مداوم احساس شود، یا فقط اگر کسی منطقه آسیب دیده را لمس کند.  
گاهی اوقات یک لکه قرمز روی چشم وجود دارد. این یک خونریزی زیر انسداد است. این خونریزی معمولاً بعد از دو تا سه هفته بهبود

رئیس انجمن تغذیه ایران مطرح کرد؛

### راهکارهای تغذیه ای مقابله با کرونا

#### جبران کمبود ویتامین ها

رابطه چه کارهایی می شود برای پیشگیری از ابتلا به این ویروس انجام داد. در زمینه تغذیه ای ما یک سری ویتامین های داریم که مشهورتر هستند که می تواند کمک بیشتری در زمینه آمادگی بدن و افزایش سیستم ارتقا و کیفیت ایمنی ما انجام دهند. چند ویتامین محلول در چربی داریم به نام A، D، E، که این ها معروف تر هستند که خیلی خوب می توانند ما را در مقابل بیماری ها کمک بیشتری کنند. وی در ادامه گفت: از گروه ویتامین های محلول در آب ویتامین C خیلی این روزها راجع به آن صحبت می شود. آخرین اطلاعاتی که راجع به آن در حال حاضر داریم ویتامین C در همان حدی که در غذاهای رایج، میوه و سبزیجات که استفاده می کنیم کافی است. دریافت مکمل اضافه لازم نیست.  
نگرانی هایی در زمینه استفاده از ویتامین C وجود دارد حتماً برخی منابع مثل WHO اشاره کرده بودند که در هنگام ابتلا به بیماری کرونا این ویتامین خیلی کمک کننده نیست و در برخی موارد شاید مضر هم باشد. رئیس انستیتو و دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی در ادامه، گفت: ولی گرفتن ویتامین C از منابع طبیعی مانند میوه و سبزیجات چه قبل از بیماری و چه بعد از بیماری می تواند بسیار کمک کننده باشد. وی تصریح کرد: دو تا ریزمغذی دیگر هم داریم که از گروه ریزمغذی ها هستند. این دو ماده معدنی یا ریزمغذی زینک و یا روی است که ما مشکلاتی که داریم در این زمینه به صورت طبیعی خیلی از افراد کمبودی به نام کمبود حاشیه ای دارند. کمبود حاشیه ای بدین معنا است که خود فرد هیچ گونه علائمی از کمبود آن ویتامین یا ریزمغذی را ندارد ولی در شرایط خاصی که مواجه می شود سیستم ایمنی آن به طور کامل عمل نمی کند. پس از گروه ریزمغذی ها زینک یا روی را به آن اشاره می کنیم و دیگری عنصری به نام سلنیوم است که این هم گفته می شود با توجه به مقالاتی که در این زمینه وجود دارد مفید و کمک کننده برای بدن است. توصیه ما به همه مردم این است که به منابع غذایی روی آوردن تا به مکمل درمانی.

رئیس انجمن تغذیه ایران با اشاره به رژیم های غذایی گفت: رژیم های غذایی که دارای تنوع هستند و هم گروه های غذایی در آن استفاده می شود تمام آن چیزهایی که من ذکر کردم را دارا هستند و نیازی به مکمل درمانی نیست مگر در شرایط خاص.  
وی درخصوص ویتامین D در کشور گفت: ما در کشور درخصوص ویتامین D مشکل داریم که سیاست های دولت یکی غنی سازی در این زمینه است که در حال حاضر عمدتاً از طریق غنی سازی آرد و روغن صورت می گیرد. اگرچه گروهی دیگر از منابع علمی معتقد به دریافت ویتامین D از طریق مکمل یاری هستند. در مجموع استفاده از مکمل ها در شرایط و در دوران خاصی از زندگی شاید لازم باشد که باید از متخصصین این حوزه استفاده کنند و مشاوره بگیرند.  
وی در ادامه افزود: با حدود ۹ هزار فارغ التحصیل رشته تغذیه در سراسر کشور هم وطنان عزیز امکان استفاده از مشاوره تخصصی این فرهیختگان را دارند.  
میرزای رزاز با اشاره به شرایط موجود کشور و شیوع ویروس کرونا گفت: مردم با توجه به شرایط موجود جامعه و شیوع ویروس کرونا به صورت وسواسی و تهاجمی به دنبال مکمل ها نباشند و از یک رژیم



رئیس انجمن تغذیه ایران، با اشاره به حساسیت هایی که مردم نسبت به تغییر ذائقه غذایی خود صورت داده اند، توضیحاتی ارائه داد. به گزارش خیرگزاری مهر، جلال الدین میرزای رزاز، گفت: مردم با توجه به شرایط موجود جامعه و شیوع ویروس کرونا به صورت وسواسی و تهاجمی به دنبال مکمل ها نباشند و از یک رژیم غذایی متنوعی که شامل همه گروه های غذایی است، پیروی کنند. وی افزود: ۸۰ تا ۸۵ درصد مردم به صورت عادی تمام مواد مغذی لازم را از همین تنوع رژیم غذایی می توانند دریافت کنند.  
میرزای رزاز، درخصوص سیستم ایمنی بدن در مقابل ویروس ها، گفت: بدن در مقابله با بیماری ها فارغ از اینکه عامل تهاجم میکروب، ویروس یا هر جرم بیماری زای دیگری که باشد یک سیستم تقابل و دفاعی دارد که به سیستم ایمنی معروف است. این سیستم دارای بخش های مختلفی هست که به بخش های اختصاصی و غیراختصاصی تقسیم می شود که در قسمت غیراختصاصی از خط اول دفاعی بدن مثل پوست، لایه اپیتلیال دستگاه گوارش و دستگاه تنفسی، گلبول های سفید و آنزیم لیزوزوم تشکیل شده است که با ورود یک عامل خارجی دفاع خودشان را آغاز می کنند.

این استاد دانشگاه تصریح کرد: در قسمت دوم که به دفاع اختصاصی معروف است درواقع سیستم های لنفوسیت های T و B وارد کارزار می شوند و یک اتفاقات پیچیده به لحاظ علمی اتفاق می افتد و خروجی همه آنها این است که بدن را برای مقابله با آن عامل تهاجم خارجی آماده می کند.

میرزای رزاز اضافه کرد: در حال حاضر عامل تهاجم در بحث ویروس ها کرونا ویروس است. ویروس ها به هر حال در عرف بیماری زایی مشکلات زیادی دارند و داروهای خاصی ندارند. یکی از معضلات شاید گروم پزشکی مشکلاتی است که عامل بیماری زایی آنها ویروس است. ما در این دوره جدید با ویروسی مواجه هستیم که دارای بیماری زایی بالاتری نسبت به سایر ویروس های مشابهی که تاکنون وجود داشته مثل H1N1 که در فصل پاییز با آن مواجه بودیم که با یک همکاری خوب باعث ریشه کنی آن شدیم.

رئیس انجمن تغذیه ایران افزود: امروز ما با توجه به حوزه فعالیت خودمان که در انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور از دیدگاه تغذیه ای می خواهیم به موضوع نگاه کنیم و اشاره کنیم که در این

#### توصیه های بهداشتی؛

### نانوایی ها چگونه از کرونا مصون خواهند بود

بهداشت فردی توسط تمامی افراد جامعه است. تمامی افراد در هر موقعیت اجتماعی می توانند با رعایت نکات ساده بهداشتی نقشی بسیار مهم در جلوگیری از شیوع این ویروس داشته باشند.  
یکی از مکان هایی که بیشترین حضور مردم را در خود می بیند، نانوایی ها هستند که لازم است نکات بهداشتی برای پیشگیری از شیوع بیماری در این اماکن رعایت شود.  
مهمترین نکات بهداشتی ضروری در نانوایی ها  
۱. آگاهی کارکنان نانوایی از علائم شایع ویروس کرونا (تب، سرفه خشک و تنگی نفس) بسیار ضروری است.  
۲. افراد شاغل در نانوایی در صورت داشتن علائم ابتلا هرگز نباید به محل کار خود مراجعه کنند.  
۳. از ورود افراد متفرقه به داخل کارگاه نانوایی باید خودداری شود.  
۴. در نانوایی ها یک فروشنده صرفاً برای اخذ وجه باید به کار گرفته شود و این فرد به هیچ عنوان نباید با تهیه و توزیع نان در تماس باشد.  
۵. تا حد امکان باید از تبادل پول نقد خودداری



رعایت نکات بهداشتی برای پیشگیری از شیوع کرونا در مشاغل همچون نانوایی که با تغذیه مردم به شکل مستقیم ارتباط دارد، بسیار ضروری است.

اصلی ترین راه جلوگیری از شیوع ویروس کرونای جدید، رعایت

#### مطالعات نشان می دهد؛

### چای سبز به همراه ورزش برای افراد مبتلا به کبد چرب مفید است



در این مطالعه، به مدت ۱۶ هفته به موش ها رژیم غذایی پرچرب داده شد. برخی از این موش ها عصاره چای سبز مصرف کرده و ورزش منظم با دوییدن با روی چرخ انجام می دادند. در مقایسه این موش ها با موش های گروه کنترل مشخص شد تنها یک چهارم رسوبات لیپیدی در کبدشان باقی مانده بود. همچنین در موش های که تحت درمان فقط با عصاره چای سبز یا فقط ورزش قرار گرفته بودند تقریباً نیمی از چربی کبدشان در مقایسه با گروه کنترل باقی مانده بود. «جوشوا لامبرت»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «ما معتقدیم پلی فنول های موجود در چای سبز با آنزیم های گوارشی ترشح شده در روده کوچک فعل و انفعال یافته و تا حدودی مانع از تجزیه کربوهیدرات ها، چربی و پروتئین غذا می شود.»

بیماری کبد چرب غیرالکلی یک مشکل جدی جهانی است که در حال وخیم تر شدن است. به گزارش خیرنگار مهر، نتایج تحقیق جدید محققان دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا نشان می دهد انجام منظم تمرین های ورزشی و مصرف نوشیدنی های فاقد کافئین می تواند برای افراد مبتلا به کبد چرب مفید باشد.  
محققان دریافتند ترکیب چای سبز و ورزش موجب کاهش شدت بیماری کبد چرب مرتبط با چاقی تا ۷۵ درصد در موش های تغذیه شده با رژیم غذایی پرچرب شد.  
به دلیل شیوع بالا فاکتورهای پرخطر نظیر چاقی و دیابت نوع ۲، پیش بینی می شود تعداد افراد مبتلا به بیماری کبد چرب تا سال ۲۰۳۰ به بیش از ۱۰۰ میلیون نفر برسد. در حال حاضر هیچ درمان معتبری برای این بیماری وجود ندارد.